

DEN PERFECTA BURGAREN

Hamburgare är mångaas favorit, men den ger ofta en bitter eftersmak av dåligt samvete. Men det går att laga till riktigt nyttiga hamburgare för den som tränar. Här är ett recept som passar perfekt efter hårda träningspass och som gör att du kan återhämta dig optimalt.



HAMBURGERBRÖD. Gör den på surdegsbröd eftersom surdegsbröd har ett lägre glykemiskt index (52) än vanligt jäst bröd (75) och därför påverkar blodsockret mindre. Det innebär mindre insulinproduktion och att man inte lägger på sig lika mycket fett.

Gör så här: Du behöver 5 dl vatten, 0,5 dl surdeg (köp ev. färdig surdeg), 10 g jäst, 10 g salt, 400 g vetemjöl och 170 g durumvetemjöl. Blanda vatten, jäst och surdeg. Tillsätt mjöl och salt. Rör ihop, ställ degen svalt och låt den jäsa över natten. Forma degen på bakplåt. Var uppmärksam på att bröden växer till dubbel storlek i ugnen. Baka i 18-20 min. på 225 grader. Ta bort bröden från plåten, lägg dem på ett galler och baka dem i ytterligare 5 min. Låt svalna med duk över så blir de mjukare.



Gör så här: Dela två mogna avokador och peta bort kärnorna. Skrapa ur köttet och mosa det ihop med en liten vitlöksklyfta, en msk hackad rödlök och sex tårnade körsbärstomater. Smaka av. Hacka t.ex. koriander och tillsätt för att få mer smak.

GUACAMOLE. Det nyttiga fettet i avokado är rikt på omega 3- och omega 6-fettsyror som är viktiga för nervsystemets och hjärnans funktion. Fettsyrorna gör att reaktionsförmågan ökar när vi tränar. Vitlöken är antiinflammatorisk och motverkar förkylning.



STEKT ÄGG. Ägg är en bra källa till protein och fett. Det innehåller alla aminosyror och essentiella fettsyror som behövs för att cellerna ska återuppbyggas efter hårda träningspass då du har tagit ut dig ordentligt.

RÅ LÖK. Lök bidrar till att kroppen rensas på tungmetaller. Lök innehåller också antibakteriella ämnen.

BIFFTOMAT. Tomater är rika på A-vitamin som är viktigt för synen. Tomater innehåller också ämnet lykopen vilket förebygger cancer och stärker hudens skydd mot uv-strålning.

RÅ RÖDBETOR. Flera studier visar att rödbetor är prestationshöjande. De ökar syreupptagningsförmågan och motverkar inflammation.

NÖTKÖTT. Rött kött från frigående, gräsätande nötkreatur är en bra och viktig källa till järn, vilket är essentiellt för blodproduktionen. Kött från gräsätare har ett mer naturligt och lägre fettinnehåll än kött från boskap som utfodras med spannmål. Kött från de förstnämnda smakar inte bara godare, det är också bättre för dig.

RÅ BABYSPENAT. Detta är en vitamin- och mineralbomb som innehåller C- och K-vitamin samt kalcium, kalcium och magnesium, som stärker skelettet, minskar risken för diabetes, stärker nervimpulserna och främjar matsmältningen.

VITLÖKSMAJONNÄS.

Gör den med dragon och kallpressad olivolja. Vitlöken är antiinflammatorisk och förebygger inflammatoriska tillstånd, medan dragon är en stark antioxidant som förhindrar oxidation i cellerna. Kallpressad olivolja är rik på omega 3- och omega 6-fettsyror, vilka är viktiga för nervfunktionen. Olivolja är en utmärkt energikälla.

Gör så här: Vispa en äggula med en knivsudd salt och en tsk äppelcidervinäger till en luftig massa. Vispa ned en dl kallpressad olivolja i massan i en tunn stråle till en tjock, oljig konsistens. Tillsätt en litefinfirven vitlöksklyfta och en massa finhackad färsk dragon. Smaksätt med salt, peppar och vinäger.

OST. Du kan spara in på kalorierna i hamburgaren om du byter ut vanlig ko- mjölkst mot gratinerad getost.

- **Gratinerad getost.** Getost är lättare att smälta än ost från kor. Getost har ett lägre kaloriinnehåll och dessutom ett högre innehåll av D- och K-vitamin. Dessa vitaminer är viktiga för upptaget av kalcium i kroppen, vilket i sin tur är viktigt för skelettet och tänderna.

- **Västerbottenost.** Om du gillar ost gjord på komjölk, så välj en kvalitetsost med mycket smak. Då räcker det oftast med en ostskiva. Västerbottenost är en klassiker i många svenska hem och förutom en stark smak är den rik på kalcium, vilket är bra för skelettet och tänderna.

UGNSBAKADE ROTFRUKTER.

- **Sötpotatis.** Har ett högt innehåll av järn, magnesium samt vitamin B6, C och D, vilka är viktiga för immunförsvaret. Förebygger hjärtproblem och gör musklerna avslappnade efter hårda träningspass.

- **Rotselleri.** Innehåller lite kolhydrater och har ett högt innehåll av elektrolyter och C-vitamin. Bra för benbildning och nervsignalering.

- **Potatis.** Bra källa till mineraler om du äter potatis med skalet på, och en mycket effektiv kolhydratkälla om du tränar hårt under en period.

Om du vill ha tips på tillbehör till hamburgaren så är ugnsbakade rotfrukter ett bra val.